

Informacje wprowadzające

Sesja II: Wyzwania związane z uzależnieniem cyfrowym dzieci i młodzieży

Wprowadzenie

Za sprawą globalnego rozwoju technologii, wirtualna rzeczywistość wkroczyła w codzienne życie zarówno dorosłych, jak dzieci i młodzieży. W przypadku tych ostatnich internet stał się „realnym światem cyfrowym”, w obrębie którego można się nie tylko komunikować, ale również zdobywać wiedzę, przyswajać normy i wartości, a także budować własną tożsamość. Badacze oraz praktycy zainteresowani tym, w jaki sposób technologie cyfrowe oddziałują na młodego człowieka, zaobserwowali, że cyberprzestrzeń pozostaje w ścisłych i złożonych relacjach z dobrostanem psychicznym dzieci i młodzieży. Jej obecność w życiu młodego człowieka może zarówno wpływać (tak pozytywnie, jak i negatywnie) na istniejące już problemy w obszarze zdrowia psychicznego, jak i przyczyniać się do powstawania nowych. Uzależnienia cyfrowe, jako jeden z przykładów takich problemów, bardzo często pozostają w związku z innymi obserwowanymi u dzieci i młodzieży zaburzeniami, takimi jak depresja, zaburzenia lękowe, problemy ze snem czy ADHD.

Nałogowe używanie technologii cyfrowych, w tym internetu i telefonów komórkowych, stanowi obecnie bardzo ważny temat w debatach publicznych poświęconych zagrożeniom XXI wieku. Dyskusje utrudnia fakt, że zjawisko to nie zostało jak dotąd jednoznacznie rozpoznane i zdefiniowane, a w opracowaniach naukowych na ten temat brak jest zgody co do samego nazewnictwa. Jednocześnie większość ekspertów jest zgodna co do tego, że dzieci i młodzież nadmiernie korzystają z nowych technologii cyfrowych, a w przypadku tych młodych ludzi, którzy mają trudności w kontrolowaniu swojego zaangażowania w aktywność w cyberprzestrzeni tzw. problematyczne używanie internetu negatywnie wpływa na działania podejmowane w innych, poza-internetowych sferach życia.

Bieżący kontekst

W ostatnim czasie przeprowadzono kilka ważnych badań, takich jak EU Kids Online 2020, czy Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) z lat 2021–2022, wykonane we współpracy z Europejskim Regionalnym Biurem WHO, których wyniki wskazują na konieczność bliższego przyjrzenia się uzależnieniom cyfrowym dzieci i młodzieży w skali globalnej. Najważniejszymi wnioskami płynącymi z tych i podobnych badań jest stwierdzenie skokowego wzrostu aktywności dzieci i młodzieży w cyberprzestrzeni oraz dostrzeżenie niewielkiego odsetka młodych ludzi (od kilku do kilkunastu procent), którzy korzystają z internetu (w tym

przede wszystkim z mediów społecznościowych) w sposób problematyczny. Przejawami korzystania z technologii cyfrowych w sposób problematyczny są m.in. brak dbałości o swoje podstawowe potrzeby (takie jak np. sen), zaniedbywanie nauki oraz pogorszenie relacji z rodziną i przyjaciółmi.

Obserwowany wzrost aktywności online wśród dzieci i młodzieży jedynie częściowo można tłumaczyć skutkami pandemii COVID-19 oraz wzrostem możliwości, jakie daje współcześnie internet. Istotne znaczenie w przypadku tego wzrostu ma bowiem także zwiększanie użytkowej atrakcyjności różnego rodzaju portali internetowych, w tym przede wszystkim szeroko rozumianych mediów społecznościowych, z których młodzi ludzie korzystają z ponadprzeciętną częstotliwością. Fakt, że model biznesowy mediów społecznościowych polega na pobudzaniu układu nagrody użytkowników, naraża dzieci i młodzież na szereg problemów psychologicznych, w tym zwiększa ryzyko cyfrowego uzależnienia.

Zarówno zwiększenie udziału i widoczności młodych ludzi w życiu cyfrowym, jak i rodzaje modeli biznesowych stosowanych przez właścicieli i zarządzających przedsiębiorstwami cyfrowymi spowodowały, że Unia Europejska postanowiła podjąć szereg działań mających na celu ochronę dzieci i młodzieży przed zagrożeniami związanymi z korzystaniem przez nich z technologii cyfrowych, w tym przeciwdziałanie różnego rodzaju uzależnieniom. Wśród dotychczas podjętych działań wymienić należy m.in. wprowadzanie odpowiednich regulacji prawnych (takich jak np. Akt o usługach cyfrowych), aktualizowanie strategii „Lepszy internet dla dzieci” oraz promowanie rozwoju kompetencji cyfrowych wśród dzieci i młodzieży.

Problematyka uzależnień cyfrowych została uwzględniona w przyjętej przez polski rząd we wrześniu 2024 roku „Polityce Cyfrowej Transformacji Edukacji” (PCTE). PCTE wymienia kluczowe działania, które należy podjąć, w celu przygotowania młodego pokolenia do wyzwań społeczeństwa cyfrowego, w tym podkreśla konieczność wspierania i promowania edukacji medialnej, higieny cyfrowej oraz cyberbezpieczeństwa. Wskazuje ona również, że działania te powinny mieć charakter systemowy, a w ich realizację należy włączyć szereg różnego rodzaju podmiotów i instytucji, takich jak szkoły, uczelnie oraz instytucje badawcze i edukacyjne. Jednocześnie Narodowy Fundusz Zdrowia we współpracy z Ministerstwem Zdrowia prowadzi od 2021 roku program pilotażowy dla dzieci uzależnionych od nowych technologii. W ramach programu wybrane ośrodki prowadzą działania terapeutyczne skierowane do uczniów korzystających w sposób problematyczny z nowych technologii oraz do ich rodzin. Oferowane terapie wychodzenia z e-uzależnień składają się m.in. z porady lekarskiej diagnostycznej i terapeutycznej, porady psychologicznej oraz sesji psychoterapii indywidualnej, rodzinnej i sesji psychoedukacyjnej.

Wyzwania

Kluczowym wyzwaniem związanym z uzależnieniami cyfrowymi dzieci i młodzieży jest ochrona młodszych pokoleń przed rozwijaniem niekonstruktywnych wzorów użytkowania technologii cyfrowych. Wszechobecność tych technologii powoduje, że nie wystarczy już skupiać się na

ograniczaniu młodym ludziom dostępu do internetu, co zresztą, jak pokazują wyniki badań, jest bardzo często nieskuteczne. W chwili obecnej konieczne jest wypracowanie takich metod działania, które pozwoliłyby na zapobieganie uzależnieniom. W szczególności niezwykle istotna jest powszechna psychoedukacja w zakresie higieny cyfrowej oraz objęcie systemowymi działaniami profilaktycznymi dzieci i młodzieży wraz z ich rodzicami oraz nauczycielami. Działania profilaktyczne w obszarze nałogowego używania technologii cyfrowych powinny również skupiać się nie tylko na czynnikach ryzyka, takich jak określone cechy osobowości, poczucie osamotnienia, niski poziom kompetencji szkolnych czy brak przestrzegania zasad higieny cyfrowej, ale również na tzw. czynnikach ochronnych. Czynniki mogący ochronić dzieci i młodzież przed uzależnieniem cyfrowym są, zgodnie z wynikami badań, przede wszystkim bezpieczne środowisko rodzinne i rówieśnicze oraz odpowiednie spędzanie czasu wolnego.

Z uwagi na fakt, że nadmierne korzystanie z technologii cyfrowych naraża dzieci i młodzież nie tylko na uzależnienie, ale również na różnego rodzaju niebezpieczeństwa oraz kontakt z nieodpowiednimi treściami, bardzo ważnym wyzwaniem jest zapewnienie młodym ludziom bezpiecznego środowiska cyfrowego. Szczególne znaczenie w tym kontekście ma prowadzenie odpowiedniej polityki wobec sektora cyfrowego, którego przedstawiciele powinni podchodzić do ochrony praw dzieci i młodzieży w środowisku cyfrowym w sposób bardziej odpowiedzialny. Dotyczy to przede wszystkim konieczności realnego przestrzegania istniejących ograniczeń wiekowych do korzystania z portali społecznościowych.

Ponieważ uzależnienia cyfrowe są problemem globalnym, kluczową rolę, w zakresie wskazanych wyzwań, odgrywa współpraca na poziomie unijnym. W jej ramach państwa członkowskie mogą wymieniać się doświadczeniami zarówno, jeśli chodzi o dobre praktyki, jak i najważniejsze problemy napotymane w walce z uzależnieniami cyfrowymi. Mają one również możliwość wypracowania wspólnego stanowiska w zakresie strategii, jaką należy podjąć w celu zachęcania przedsiębiorców cyfrowych do zwracania większej uwagi na bezpieczeństwo i dobrostan dzieci i młodzieży.

Działania mające na celu ochronę zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w dobie rozwoju technologii cyfrowych, w tym przeciwdziałanie uzależnieniom cyfrowym, stanowią bardzo istotny element programu polskiej prezydencji w ramach priorytetu bezpieczeństwo zdrowotne. Celem polskiej prezydencji jest między innymi stworzenie odpowiedniej platformy do wymiany doświadczeń oraz dyskusji nad wypracowaniem wspólnych kierunków działań, jakie Unia Europejska może podjąć, aby skutecznie dbać o dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży w scyfryzowanym świecie. Polska chciałaby, aby efektem końcowym koordynowanej przez nią debaty było opracowanie odpowiednich konkluzji Rady UE.

Punkty do dyskusji

1. W jaki sposób przeciwdziałać uzależnieniom cyfrowym i jednocześnie nie osłabiać korzyści, jakie daje młodym ludziom korzystanie z technologii cyfrowych?

2. Co można zrobić, aby ograniczenia wiekowe dotyczące korzystania z mediów społecznościowych były przestrzegane?
3. W jaki sposób zachęcić ludzi do przestrzegania zasad higieny cyfrowej?
4. W jaki sposób włączyć w działania profilaktyczne uzależnień cyfrowych szkołę oraz rodzinę?